



健康せきかわ21

いきいきライフ

スポーツの秋です!!

「子どもの頃から楽しく正しい運動習慣を身につける」ためには……?

今年の夏は例年に比べ、特別暑く、熱中症になる方も多くみられました。そのため、今まで定期的にウォーキングをしていたのに、暑くて歩けなかつたという方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

村では「すこやかで、いきがいに満ちた生活ができる地域づくりをする」という理念のもと、平成十七年三月に、村の健康づくり計画として「健康せきかわ21」を策定しました。計画では「栄養・食生活」「運動」「たばこ」が三本柱となっていて、「運動」分野では「子どものころから楽しく正しい運動習慣を身につける」という大きな目標を設定しています。

今年から小中学校ではバス通学になり、子どもの体力づくりも今後の課題となります。歩く機会が減った分、子どもの頃は外遊びをして体力をつけることが大切です。

また、村内の六十五歳以上の方のうち、約一五%の方が、十五分間続けて歩行ができないう調査結果も出ています。介護予防の面からも高齢者の下肢筋力のアップが求められます。そのためには、楽しく長く続けられる運動習慣を身につけたいものですね。

例えば、午後三時や夏休みのラジオ体操は手軽な運動となります。また、親子一緒に

公園でウォーキングをかねて一緒に遊んだり、冬は閉じこもらずにふれあいど〜むで一時程度歩いたりすることも良い運動になり、皆さんの健康維持につながります。

村では皆さんの運動習慣づくりをお手伝いするため様々なイベントや教室を開催しております。気軽にご利用ください。



健康な生活を送るには「歯」が大切です

自分の歯で食べ、健康な生活を営んでいる高齢者を表彰する平成22年度「いきいき人生よい歯のコンクール」で、村から初めて佐藤忠さん（下関）が70代の部で奨励賞を受賞しました。

佐藤さんは日頃から歯の手入れを意識して行っていて、入れ歯の使用もなく28本の歯を維持しています。このコンクールは毎年県主催で開催されています。歯に自信のある70代・80代の皆さん、来年度は大勢の方の参加をお待ちしています。



関川村包括支援センター通信 ②7

地域包括支援センター 役場庁舎内一階 ☎六四一―四七三
(不在の場合は住民福祉課健康介護班へ転送されます)

目標は転倒予防と筋力アップ！
湯沢・辰田新・上川口・
小和田・内須川で
「地域運動教室」を
開催します

運動習慣調査の結果から

昨年の高齢者レクリエーション大会に参加した皆さんを対象に、高齢者の運動習慣についてアンケート調査を実施しました。(男性百七人・女性百九十一人/計二百九十八人)

調査の結果、運動習慣のある人は男性四一・七%、女性三三・七%で、週に数回ラジオ体操やテレビ体操を実施している人が多く、中には毎日ウォーキングで健康づくりを実行しているという人もいました。

四人に一人は転倒骨折・関節疾患…要介護の原因です

一方で、年々足腰の筋肉が衰えたり、体力が低下する人も大勢います。生活に不自由が出てしまった状態を「老年症候群」と呼んでいます。

国の統計を見ると約四人に一人が、こうした骨折や関節疾患で歩行が不自由となり、介護サービスを利用しています。玄関で転んだ、お風呂場や廊下で転んだという話をよく聞きますが、他人事ではないのです。

高齢期だからこそ運動を！

在宅介護支援センター垂水の里では、平成十八年度から理学療法士の協力を得て筋力アップを目的とした体操を実施しています。参加者から「背筋が伸びて身体がしゃんとした」「台所に立つのが億劫でなくなった」などの嬉しい声が聴かれるようになりました。

今後は、ボールやセラバンド(ゴムバンド)を使って筋肉や骨の衰え防止を目的とした運動教室を、地域で開催したいと現在準備を進めています。毎月一回地域の運動教室に通うのが楽しい、元気が出てきたと言ってもらえるように地域の人たちと相談しながら取り組んで行きたいと思えます。

健康講座

71

花火と喘息について

県立坂町病院 小児科 今田 研生

今年の夏は今までにない程の記録的な猛暑でした。一般に今年のような猛暑の夏は喘息発作は比較的少ないものですが、夏休みになると今までずつと落ち着いていた喘息の子どもが久しぶりに発作を起こすことがあります。その子どもも家族の方に問診をする、発作の前夜に手持ち花火で遊んだことがわかる場合があります。

新潟県には花火好きの人が多いようで、夏には打ち上げ花火の上がるお祭りがたくさんあり、その見物をしたことが喘息発作のきっかけになったと思われる子どももいます。

花火の煙による喘息は、その程度に個人差が見られ、硝煙に含まれる化学物質の微粒子に対するアレルギー反応の有無も関与していることが疑われています。他にも煙を吸う機会があるキャンプファイヤ

ーやバーベキュー等を数日前に楽しんだという話を聞くこともあります。さらには、八月十三日夜からの旧盆のころにはお墓参りの時の線香の煙や、帰省で大勢の親戚が集まった際のたばこの煙を吸って喘息発作を起こす子どもも見受けられます。

このように夏には煙に関係して喘息発作が起きることが少なくありません。喘息の子どもたちは気道が敏感な状態になつていたので、刺激の強い微粒子が含まれた花火の煙などを吸い込むと強い咳込みなどが起きやすいのです。

喘息の子どもは煙の出るレジャーはできるだけ避けることが望ましいですが、花火のできない夏休みは、それが好きな子どもにとってはとても味気ない寂しいものかもしれません。他の子どもたちがしている花火をサッシを閉めた

室内からガラス越しに見るのでは、とても我慢できないでしょう。風向きを考えて常に風上にいるようにしながら、マスクを着用したりしてできるだけ煙を吸わないようにして花火を楽しむのが現実的な選択かもしれませんが、小児科医としての立場からは、それもあまりお勧めしません。



*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。
☎六二―三一一

